كتاب

اداب الفتاة

تأليف

علي فكري

« بنظارة المعارف »

بمطبعة التوفيق بآخر شارع جابي بالفجالة بمصر سنة ١٨٩٩

كتاب
اداب الفتاة

تأليف

علي فكري

« بنظارة المعارف »

بطبعة التوفيق بآخر شارع جابي بالجمالية بمصر سنة ١٨٩٩

بسم الله الرحمن الرحيم

أحمد الله الذي وفّقني لوضع هذا الكتاب الصغير في
آداب الفتاة وأسألهُ بحق انبيائه الكرام عليهم الصلاة والسلام
ان يكون من درسه ما أتمناه من النفع للجنس اللطيف زهر
الحياة وأُس العمران

الى بنات مصر

هاكنَّ أيتها البنات العاقلات كتاباً صغيراً جامعاً لما تحتجن اليه من القوانين الادبية والفوائد الصحية والمواعظ الحكمية التي يجب على كل عاقلة معرفتها والعمل بها

فقمن من سِنة الغفلة واتركن كل قبيح وتخلقن بكل حسن ومليح وطهرن أنفسكنَّ من رجس الجهل وقلن بلسان واحد :

لتحيَ المعارف والآداب

ورجائي ان ينال هذا الكتاب منكن الرغبة والقبول حتى تنلن الفائدة المقصودة منه فيكون لي غاية المأمول

علي فكري

تمهيـــد

في اظهار فضل تعلم الفتاة

ما أَفضل وما أَعظم الفتاة المتعلمة المهذَّبة فانها فخر لاهلها وراحةٌ لبعلها وكنز فوائد ومثال أَدب وكمال لبنيها فأَهلها بها يفتخرون وذووها لها يمدحون واولادها يسعدون وما اقبح الفتاة الجاهلة فانها معيرة لاهلها وحمل ثقيل على زوجها وشقاء لاولادها

فأَي انسان ولو كان ناقص الفهم لا يرضى بالفتاة المتعلمة التي تدبّر أُموره بالمعرفة وتُدير حركة منزله بالحكمة والتي يجد في مجالستها لهُ ومحادثتها اياهُ أَنيساً عاقلاً وسميراً كاملاً ؟

ومن ذا الذي يجهل فضل تعلم الفتاة مع انها متى تزوَّجت ورزق الله زوجها منها ولداً أَحسنت تربيته بمعارفها واكسبته أَدباً وكمالاً وصحةً لانه يقتدي بها في حال صغره اذ تكون قوَّته الحافظة في مبدإِ نموّها وخاصية الاقتداء غالبة عليه فيستفيد من مدرسته الاولى مدرسة والدته المتعلمة التي تديرها يد الحنوّ والشفقة وتراعي في قوانينها ونظامها مبادئَ الحكمة والعلم ؟

ويسوءُنا جدًّا ان نشاهد كثيراً من ابناء جنسنا رجالاً

كانوا او نساءً يدّعون أَن تعلُّم البنات مضرٌّ بآدابهنَّ مفسدٌ لأَخلاقهنَّ وقد غفلوا عن ان الفساد ليس الا نتيجة مخالطة البنات التعيسات العاريات عن الآداب والكمالات فضلاً عن سوء تربية الأُمهات الجاهلات السيئات الحظ اللواتي لم تساعدهنَّ المقادير على التعلم فغرقن في بحار الجهل المميت لروح الادب والانسانية

ولكن متى رُبّيت الفتاة التربية الاوَّلية المنزلية الحسنة من والدتها المتعلمة ثم استكملت بعد ذلك آدابها ومعارفها بالمدرسة وعرفت درجتها ونسبتها بين ابناء جنسها ووقفت على حقائق الامور وميزت بين الحسن والقبيح وتزيَّنت بكمالات الانسانية ولم تخالط الا البنات الطاهرات المهذَّبات اللاتي تربينَ في مهد الفضائل فلا تكون عاقبتها كما يزعمون ولا نتيجة تعلمها كما يدَّعون

فيستنتج مما ذكر أَنه من الغلط البيّن إِهمال تربية البنات وتعليمهنَّ ومن ينتقد ويعترض على ذلك فهو اعظم عدوٍّ لهنَّ وللانسانية

هذا ولو أَردنا الاسهاب في شرح الفوائد التي تنتج من حسن تربية البنات وتعلمهنَّ لطال بنا المقام ولم ننته في وصف

هذه الفضيلة التي لا تخفى على ذوي الافهام والألباب وأُولي المعارف والآداب

الآداب التي تتعلق بالمدرسة

١ يجب عليكِ أَيتها الفتاة العاقلة أَن تذهبي كل يوم مبكرة الى المدرسة لتتعلمي العلوم النافعة والاشغال اليدوية لتكوني سيدة مهذبة

٢ متى استيقظتِ من نومك ابتدئي بغسل يديك وفمكِ وانفك ووجهك وأُذنيك ونشفيها بالفوطة جيداً ثم مشطي شعرك والبسي ثيابك النظيفة اللائقة بالحشمة

٣ إِمتثلي أَوامر والديك واجتهدي في كسب رضائهما عنك وكذا معلميك ومعلماتك فانَّ المعلم بمقام الاب والمعلمة بمنزلة الأُم

٤ إِجلسي في المدرسة بكل أَدب وسكون والتفتي لسماع ما يلقيه معلمك ولا تحادثي مع قريناتك أَثناء الدرس

٥ إِجهدي نفسك واصرفي وقتك في تعلم العلوم واقتطاف الآداب لتتقدَّمي على قريناتكِ وتحوزي بذلك درجة

الفخر والكمال

٦ اذا سألكِ المعلم او المعلمة سؤالاً ما فقومي على قدميكِ واجعلي يديكِ بجانبيكِ بهيئة لائقة وبعد أن تفهمي السؤال جيداً أجيبي اجابةً حسنة بصوت مقبول وكلام معقول

٧ احترسي كل الاحتراس على كتبكِ وكراريسكِ وأوراقك وجميع ادواتك المدرسية وحافظي دائماً على نظافتها فان التلميذة الطيبة تعرف بذلك

اياكِ أن تمسحي القلم في ملابسكِ او في شعركِ

٩ إحذري من مصّ الحبر بشفتيك فان ذلك مخالف للأدب ومضرٌّ بالصحة

١٠ إياكِ وتلويث اصابعكِ بالحبر واذا تلوَّثت رغماً عنك فعليكِ بغسلها في الحال واجتهدي في نظافة ملابسكِ

١١ عند انصرافك من المدرسة وذهابك الى البيت لا ترافقي البنات غير المهذبات ولا تلعبي في الشوارع ولا تقفي للتفرُّج على الدكاكين أو الاسواق بل اذهبي معتدلة في طريقك بكل أدب واحتشام حتى تصلي المنزل بسلام

١٢ متى دخلت المنزل حيّي أباكِ وأمك بالسلام وقبّلي ايديهما ثم اذهبي لقاعتك ورتبي كتبكِ وكراريسكِ التي احضرتيها معك من المدرسة للمذاكرة واقعدي بغاية الادب ولا تعاكسي اخوتك

آداب المصاحبة

١ الفتاة مهما بلغت من التقى والادب يكفي في خسرانها مصاحبة بنت واحدة سيئة التربية ويذهب سدًى تعب الاهل والمعلمات اللاتي يبذلن العناء في غرس بذور الكمال والآداب في نفسها الطاهرة

٢ ان حفظ شرف الفتاة وفقده يتوقفان على انتخابها رفيقة لها فلتحذر الشابة العاقلة من مصاحبة الشريرات الغير المهذبات لان مصاحبتهنَّ تجلب العار وجاءَ في الامثال « النار ولا العار »

٣ كم من الشابات اللواتي تربين في مهد الفضائل وتهذبن بأُصول الآداب قد فسدت اخلاقهنَّ وعدمنَ جميع الفضائل والشرف بمصاحبتهنَّ تلك الشريرات فلتتخذ الفتاة

من ذلك موعظة وتجنب مخالطتهنَّ

٤ يجب على الفتاة احـترام رفيقاتها والاعتناء بهنَّ والاهتمام بأُمورهنَّ فان ذلك داعٍ لبقاء الصحبة بينهنَّ

٥ يجب على الفتاة الصادقة ان تخلص لرفيقتها المعاشرة وتصدق معها في المودَّة لدوام رابطة المحبة

٦ الصديقة الحقيقية هي التي تشترك مع صديقتها في أحزانها ومسرَّاتها وتقاسمها حلو المعاشرة ومُرَّها

الآداب التي تتعلق بالوجه

الوجه مرآة النفس ودليل على شفقة القلب وقساوته فلتكن أَيتها الفتاة هيئة وجهكِ موافقة للأَحوال وعليكِ مراعاة الآداب الآتية

١ متى خاطبتِ احداً فلا تحوّلي نظركِ من جهةٍ لأُخرى ولا تتكلمي مع احدٍ بدون ان ينظر اليك

٢ لا يحسن الطلاقة في وجه المتأَلم ولا الضحك في وجه الغضوب

٣ ان كنت بحضرة سيدة حزينة تجنبي التبسم والضحك

ولا تتكلمي معها الا بما يسلي خاطرها ويلطف احزانها ويخفف آلامها

٤ اذا كنتِ في مجتمعات الافراح والسرور فاظهري كل بشاشة للحاضرات معك واحترسي من الافراط في الضحك والهزل وكوني بغاية الحشمة والادب

٥ تجنبي تقطيب الوجه وقلب السحنة والتكشير وكل ما يدل على الطايش ويوجب الاستهزاء

٦ لتكن الفتاة مع رفيقاتها بطلاقة وجهٍ وسماحة لعدم حبس حريتهنَّ في المحادثة والمخالطة

٧ اذا تصادف وجود الفتاة بحضرة سيدة اكبر منها سنًّا وقدراً فكمال تهذيبها يوجب ان تكون بهيئة تدل على احترامها لها

٨ لا يليق مسح الوجه باليد وقت الحرّ وانما ينشف بمنديل نظيف

فوائد صحية

يجب الاعتناء بغسل الوجه والعينين بالماء الرائق والصابون في كل صباح فان ذلك من مقتضيات النظافة

٢ ينبغي الاهتمام في ابعاد كل ما يضرّ النظر

٣ يتجنب اطالة النظر في الاشياء الدقيقة اي الرفيعة جداً وكذا الاشياء ذات النور القوي والالوان الباهرة مثل نور القمر والأنوار الكهربائية لان ذلك يضعف البصر

٤ أصح الالوان للنظر الازرق والاخضر وأما اللون الاحمر والابيض فانهما يتعبان البصر

الآداب التي تتعلق بالفم

١ متى تكلمتِ أيتها الفتاة فلا تطبقي اسنانك على بعضها

٢ ليكن صوتكِ متوسطاً لا مرتفعاً ولا منخفضاً

٣ تكلمي دائماً بهدوءٍ وروية بعبارات واضحة لطيفة مختصرة ونطق حسن

٤ اياكِ واستعمال اسنانك في قرض اظافرك ومسح شفتيك بلسانك او ضم شفتيك على اسنانك فان ذلك مغايرٌ الأدب

٥ من الادب عدم التثاؤب امام الحاضرين

٦ يتجنَّب التكلم وقت التثاؤب ومن اللائق ان يغطي الفم

بظهر اليد او بمنديل مع امالة الوجه وكذا وقت السعال

٧ اذا تكرَّر التثاؤب بحضور أُناس فالاليق الخروج من محل الاجتماع لعدم اقلاق راحة الحاضرين

٨ يلزم الاحتراس وقت التكلم من خروج اللعاب من الفم ووقوعه امام الحاضرين

تتجنب الفتاة تحريك لسانها او شفتيها وقت الكتابة او الخياطة فان ذلك يعيبها

١٠ يتجنب البصاق على الارض او على الحيطان او من الشبابيك واللائق ان يكون في المنديل او في المبصقة المعدَّة لذلك

فوائد صحية

١ يمضمض الفم كل صباح بالماء النقي الطاهر ففي ذلك مزايا صحية

٢ ينبغي لحفظ الاسنان ان تنظف كل حين لا سيما بعد تناول الاغذية وذلك بواسطة الخلة او منظف الاسنان او بقطعة من الريش مثلاً

٣ ينبغي الاعتناء بغسل الفم وتسويكه بالمسواك وغسل الفم لا يكون في الصباح فقط بل بعد تناول كل طعام

الآداب التي تتعلق بالأنف

ينبغي عند التمخط مراعاة الحشمة والادب ولا يليق التمخط باليد ثم المسح في الحيطان او الثياب كعادة فاسدات الاخلاق بل يستعمل المنديل ولا يصح استعمال منديل الغير

٢ اذا دعتك الضرورة للتمخط وقت الاكل فابعدي رأسك وامخطي بدون ضجة في منديلك بحيث لا يسمعك احد

٣ لا ينبغي وضع الانامل في الانف فان ذلك مخالف للأدب

٤ اذا لزم الحال للسلام وقت التمخط فيكون بحني الرأس فقط

٥ وقت العطاس يجب ان يلفت الوجه عن مقابل من يكون حاضراً مع وضع المنديل على الوجه فان ذلك اكمل لياقة وزيادة في الظرف

٦ لا يليق بالفتاة شرب الدخان فاذا قدَّمت لها احدى السيدات المعتبرات علبة السيكارة لا يجوز ان تمتنع بل

تضع يدها في العلبة وتخرجها خالية وتبدي شكرها باحترام واما بالنسبة لباقي الناس فيمكنها الرفض مع الشكر

فوائد صحية

١ يجب الاعتناء بنظافة الانف جيداً بالماء في اوقات الغسيل و بالمنديل في غير اوقات الغسيل

٢ لا يستحسن استعمال الدخان او النشوق .فان ذلك مضرٌّ بالصحة فضلاً عن أَنه في استعماله عدم نظافة وتكدير للنظر

الآداب التي تتعلق بالأُذنين

الأُذنان هما آلة السمع بها الاصوات وبها يتعلم الانسان و يقتطف حديث الغير فيقدر على معاشرته

١ يجب الاهتمام والاعتناء بنظافة الأُذنين وصيانتهما من سماع الاحاديث القبيحة لانها تصل للعقل وتؤَثر فيه فتفسده

٢ اذا سمعتِ احداً يتكلم مع الغير بالنميمة او الغيبة فلا تشتركي معه في حديثه السيء فان كان اكبر منك سناً وقدراً الزمي الصمت أَمامه بوجه عبوس علامة على عدم

رضاكِ بما هو عليه من سوء الشيمة وان كان من امثالكِ فابدي لهُ النصيحة بالابتعاد عن مذمة الناس وان كان اصغر منك سناً فازجريه على قبيح فعله لكي لا يعود لهُ مرَّة أُخرى

٣ اذا سمعتِ حديث الغير فايَّاك ان تنقليه الى احد لئلا تكوني مفتاح الفتنة وسبب الشرور والمخاصمات

فوائد صحية

١ يجب نظافة الأُذنين جيداً باستعمال قطعة من العاج معروفة بهلال الاذن وتنشيفهما حال القيام من النوم فتنشف الاجزاء الظاهرية بواسطة قطعة من القماش الناعم

٢ عند غسل الوجه يغسل باطن وظاهر الأُذنين وينشفان في الحال باعتناءٍ لان الاهمال في غسلهما يكون سبباً لثقل السمع

٣ لتنتبه الفتاة وتحذر من استعمال الحلق الطويل او الثقيل لانه فضلاً عن قبح منظره يسبب احياناً التهاباً في شحمة

الأُذنين ولربما يجرحها

٤ عند ثقب شحمة الأُذنين ينبغي وضع فتلة من الحرير او الكتان لحين تمام الشفاء ثم يستعمل الحلق

٥ اصوات المدافع والاصوات الشديدة تضعف السمع فيبتعد عنها

٦ الاصوات الموسيقية والاصوات المطربة تقوّي السمع فيستحبُّ سماعها

الآداب التي تتعلق بالأيدي

١ من الامور المعيبة للفتاة فرك اليدين امام احد فلتتجنب ذلك

٢ تمنع الفتاة من التصفيق بالايدي او وضعها على الوجه او على الشعر او اللعب بالاصابع او فرقعتها فان ذلك مخلٌّ بآدابها

٣ يجتنب تقليم الاظافر امام الناس حرصاً على الكمال والادب

فوائد صحية

١ تغسل الايدي كل يوم صباحاً وقبل الاكل وبعده وعند

ما تلمس بها بعض اشياء قذرة

٢ يحترس وقت غسل الايدي من بل الملابس

٣ يجب تنشيف الايدي بالفوطة لا بالمنديل

٤ يلزم نظافة الاظافر وازالة ما يجتمع تحتها من الوسخ

٥ يجب تقليم الاظافر بالمقراض (المقص) فلا تكون قصيرة ولا طويلة

الآداب التي تتعلق بالشعر

١ ان الاعتناء بالشعر يليق بالفتاة المهذبة كما وان الاهمال بتركه مسدلاً على كتفيها تلام عليه

٢ إن أحسن حالات تضفير الشعر هو ان يقلب على الجبهة ويمرَّ به خلف الاذنين ليكسب الوجه الهيئة العذرية والرونق الحسن

٣ ان تجعيد الشعر وكيّه واضافة الشعور المستعارة (الشعر العيرة) اليه والاهتمام بصفه على انحناآت مختلفة وتفريعه فروعاً متنوّعة ووضعه على هيئات متعددة لمن شأن المتبرجات اللاتي همهنَّ الاعجاب ولا يفتكرن في تزيين

نفوسهنَّ بالكمالات وعقولهنَّ بالآداب

٤ من المضاد للادب الزيارة والشعر مرخي سدلاً فلتحذر الفتاة ذلك

٥ من قلة الادب لعب الفتاة بالشعر خصوصاً امام الناس

فوائد صحية

١ لحفظ الشعر يلزم الاعتناء بنظافته وتسريحه كل يوم وحفظه من الوساخة

٢ لا ينبغي تضفير الشعر بقوة فان ذلك مضرٌّ ومقصِّر له والاحسن ضمه ضفيرة واحدة او اثنتين مع الرفق به وقت التضفير

الآداب التي تتعلق بالراس

١ يجب ان تحفظ الرأْس عادة مستقيمة فلا ترفع ولا تخفض ولا تمال الى احدى الجهات ولا تُسند باليد ولا تهز وقت التكلم

٢ من قلة الادب حك الرأْس باليد (اي الهرش) امام الحضور

فوائد صحية

١ ينبغي للفتاة غسل رأسها ولو في كل اسبوع مرة وهذا ما يعبر عنه بالاستحمام

٢ الحذر من التعرض للبرد او الهواء في وقت الاستحمام وبعده

٣ يلزم ان يكون الاستحمام بالصابون والليف لازالة الوسخ الذي يتكوَّن على الجسم من العرق

٤ ينبغي اذا لم يستعمل الماء بارداً في ايام الصيف ان يكون فاتراً كما يستعمل في الشتاء اما الحار فانه يضعف الجسم وان كان أفيد لنظافته

٥ لا يصح الاستحمام بعد الأكل الاَّ بعد مضي ثلاث ساعات على الاقل

٦ يجب بعد الاستحمام تنشيف الجسد جيداً

٧ بعد الاستحمام تُلبس الملابس بسرعة ثم يُرَيّض الجسم قليلاً

٨ نظافة الجسم واجبة شرعاً ولها مزايا صحية أدبية فضلاً عن ان تنظيف الجسم يشرح الصدر ويكسبه نشاطاً وقوة

٩ يحسن كثرة غسل الوجه واليدين والقدمين وقت الحرارة

الشديدة

آداب الجلوس

بالنظر لهيئة جلوس الفتاة وحركات اعضائها الطبيعية يحكم على طبعها وآدابها فعليها ان تراعي في جلوسها الآداب الآتية

١ اذا أرادت الفتاة ان تكون محترمة موقرة يلزم ان يكون جلوسها باللياقة والادب

٢ يجب ان تجلس الفتاة امام الحاضرين بغاية الاعتدال فلا يليق بها ان تنحني او تتكئ على كرسي او تطرح نفسها على مقعد او كنبة فلا يسمح بهذا الجلوس الا لمن كانت بها علة او مرض

٣ لا يسمح للفتاة ان تهتز على الكرسي (الهزاز) امام الحاضرين ولا بأس من ذلك بعد الأكل على انفراد

٤ لا يجوز للفتاة ان تضع يدها على من تحادثه او تمس ملابسه

٥ من المغاير للادب ان تلف الفتاة ساقيها وهي جالسة او تضع قدماً على الأخرى او تضعهما بأسفل الكرسي او تحك

بهما الارض او البساط او البلاط فلتتجنب هذه الحالة الغير أدبية

فوائد صحية

١ لتعلم الفتاة ان جلوسها منحنية كالعجائز يضرُّ بصحتها ضرراً بليغاً مع كونها عرضة للجلوس عدة ساعات للمطالعة والخياطة فلتحذر من هذا الجلوس

٢ في حالة الجلوس لا تكون الركبتان متباعدتين او متقاربتين كثيراً وفي حالة الوقوف تكون القدمان متجهتين للخلف قليلاً والكتفان متباعدين نوعاً ولا يحسن رفع الاكتاف

٣ الوضع المناسب لجلوس الفتاة وقت الكتابة هو ان تكون القدمان موضوعتين وضعاً مستوياً على الارض والساق عمودياً على الفخذ والفخذ عمودياً على الجذع

٤ في وقت المطالعة يجب ان تكون المسافة بين العين والكتاب شبراً او أزيد

آداب المشي

١ ان مشي الفتاة ينبغي ان يكون معتدلاً لا سريعاً ولا بطيئاً وتكون خطواتها طبيعية

٢ ان جر القدمين وعدم رفعهما باهمال يجعل المشي بطيئاً ثقيلاً مضاداً للكمال والاعتدال

٣ المشي السريع ناشئ عن الخفة والطيش بحيث ترى الفتاة كأنها تريد الطير في الهواء فلا تمس الارض الاّ باطراف اصابعها وهذا مما يدل على قلة احترامها لنفسها

٤ ان سرعة الفتاة في مشيها وتمايلها وهز رأسها بدون انقطاع وتحريك يديها وذراعيها بل وجميع جسمها كله نقائص في حسن السير تحمل الناظر لها على الظن السيء بها

٥ اذا كانت الفتاة وحدها او مع غيرها يجب ان تنظم مشيها بحيث يكون كل ما يتعلق بسيرها مرتباً بدقة وشهامة ليدل على طيب أصلها وحسن تربيتها

٦ مما ينافي الاحتشام والعفاف التفات الفتاة وهي سائرة لامعان نظرها في العربات والشبابيك والمارين او وقوفها

على الدكاكين والمحال لترى المضحكات وغيرها

٧ من القبيح التنكيت في السير والاستهزاء بمشي الغير او بملبوسه او باعتداله

٨ من العوائد الحميدة المتبعة عند كرام العائلات الشرقية ان البنات لا يخرجنَّ وحدهنَّ وهو احتراس عظيم يقي البنات من قبائح عديدة

٩ ننصح البنات اللواتي لا يجد من يرافقهنَّ من اهل او قريب ان يتخذنَّ من انفسهنَّ رفيقة صادقة لا تفارقهنَّ أَينما كنَّ وحينما سرنَ وهذه الرفيقة الكريمة هي

الاعتدال المتين

وضبط النفس عن هواها وغوايتها والتأني التام في سيرهنَّ فبهذه الصفات الممدوحة يصنَّ انفسهنَّ من قبائح الاشرار لان هيئة الكمال والاعتدال في السير يحملان الغير حتى الاشقياء على احترام واعتبار صاحبتهما

آداب النوم

يجب ان يكون النوم على الفراش بكيفية تجمع بين اللياقة

والادب والراحة

٢ يجب على الفتاة الاجتهاد في نظافة المخادع وترتيبها وفرش الاسرة بهيئة منتظمة

٣ يجب تغطية الاسرة حال النهوض من النوم

٤ يجب على الفتاة التعوُّد على تحية والديها ومعلماتها قبل النوم وبعده قياماً بشعائر الاحترام واداءً للواجب لان للاهل فضل في نعمة وجودها وحسن تربيتها والاعتناء بامورها وللمعلمات فضل في تزيين عقلها بالآداب والكمالات

فوائد صحية

١ النوم هو طلب طبيعي يقصد منه الراحة من الاتعاب

٢ إن احسن الاوقات للنوم الليل لانه مستوفٍ لجميع الشروط اللازمة للهدو والسكينة فمن يعكس وقت النوم اي يستبدل الليل بالنهار يخالف بذلك القانون الصحي والنظام الطبيعي ولا تحصل له الراحة المطلوبة

٣ إن احسن الاوضاع للنوم أن يكون على أحد الجانبين

او عليهما بالتعاقب والافضل أن يكون على الجانب الايمن حيث بهذا تحصل الراحة ويراعي جانب اللياقة

٤ إن النوم على الظهر يوجب الاستغراق (اي النوم الكثير) ويحصل لمن ينام على هذا الوضع الحالة المعروفة بالكابوس فتتخيل له في منامه أحلام مكدرة كرؤية ثعبان أو أسد او كأن عليه حمل ثقيل

٥ النوم على الصدر والبطن لايليق أدبياً و صحياً فضلاً عن أن فيه صعوبة للتنفس ورؤية احلام متعاقبة مزعجة

٦ يجب ضبط اوقات النوم فالرقاد يكون نحو الساعة العاشرة (افرنكي) مساءً والقيام في نحو السادسة صباحاً

٧ مدة النوم ست ساعات لمن كان عمره فوق الثلاثين سنة وأقل من ذلك للشيوخ وثمان ساعات للشبان وتحتاج النساء اكثر من الرجال وكذا الاطفال الحديثو السن يحتاجون للنوم الكثير

٨ لا يجب إطالة السهر لانه يمنع الانسان من النوم الكافي لراحته فتلم به الآلام وتضايقه الاسقام وتستولى عليه الامراض المختلفة والمداومة على اطالة السهر تنتهي بالانسان الى الجنون

٩ يستحسن السهر قليلاً مدة الصيف لنشاط الجسم

١٠ يجب التحفظ من البرد بالتغطية مدة النوم التي فيها تقل حركة الجسم فتقل تبعاً لها حرارته ويسري البرد في اعضائه الباطنية فيؤثر عليه واذا كان هذا التأثير عظيماً يحصل منه الزكام فالاسهال فالنزلة المعدية فالروماتيزم

١١ يتجنب التعرض للهواء المطلق مدة النوم بفتح الشبابيك فيجب غلقها عند الرقاد منعاً للرطوبة المضرة بالجسم المنشئة للامراض

١٢ قلة النوم وكثرته عن الحد الواجب مضران بالصحة

١٣ لا يجوز الازدحام في قاعة النوم اذا كانت صغيرة وابوابها وشبابيكها مغلقة تجنباً لما عساه أن يحصل من الضرر

١٤ يجب ان يتخذ للنوم ملابس مخصوصة تكون متسعة لتمام الراحة

١٥ لا يجب ايجاد روائح عطرية شديدة او ازهار او فواكه بغرفة النوم فان ذلك مضر بالصحة

١٦ ان تجديد هواء قاعات النوم كل صباح وبعد كل نوم بفتح الابواب والشبابيك لمن الامور الصحية

١٧ يجب أن يوضع الطفل الرضيع في فراش مقابل للنور لان

النور اذا اتى له من أحد الجوانب يجتهد الطفل في تحويل نظره اليه فينشأ من ذلك الحول

١٨ ينبغي أن لا يوضع الطفل في ممر الهواء وان يكون المحل معتدل الهواء والحرارة

١٩ ينبغي ان يعود الطفل على رؤية الاشياء التي يخاف منها ليكون جسوراً فلا يفزع من شيء

٢٠ يجب على الانسان أن لا ينام الا هادىء البال والافكار خالي الذهن من الاكدار والعقل من التأثيرات الشديدة مفرحة كانت او محزنة وأن يريح باله من الحقد والولوع بأمر من الامور الموجبة لشدة الانشغال فبذلك يحصل على تمام الراحة

آداب الأكل

ان التربية الحقيقية للفتاة تظهر على المائدة لان عوائد الأكل اكثر عرضة للانتقاد من غيرها فتعرف الفتاة هل هي حسنة التربية أم سيئتها وقت الأكل لان صفاتها وعقلها وعوائدها تظهر جلياً وقتئذٍ فينبغي حينئذٍ على

الفتاة مراعاة الآداب الآتية

١ لا تجلس الفتاة على المائدة الاَّ بعد الجميع وتختار المحل الاخير منها

٢ يلزم ان تجلس بغاية السكون ولا تهز رأسها ولا تلعب بأدوات المائدة

٣ لا تقرب من المائدة كثيراً ولا تتباعد عنها بل تكون المسافة مناسبة لاطلاق حركة يديها وبكيفية لا تضايق الست المجاورة لها

٤ لا يجوز ان تستند على المائدة بيدها

٥ يلزم ان تكون مستقيمة القامة وتحني قليلاً عند تناول الاطعمة باليد اليمنى

٦ بعد أَخذ الفوطة توضع على الركبتين وليس من المستحسن وضعها على الصدر

٧ يجب ان تبتدي بسم الله وتختتم بالحمد لله

٨ لا تكن الفتاة شرهة في الأَكل لئلا ينتقد عليها فضلاً عن ان الشراهة مضرَّة بصحتها

٩ لا ينبغي أَخذ لقمة على سابقتها الاَّ بعد تمام بلع الأُولى

ولا يصح دفعها بالاصابع وملأ الفم بها لانه بذلك يتعذر مضغها وتحدث انتفاخاً في الخد وهذا أمر معيب ومتعب لصاحبته

١٠ لا يجوز للفتاة ان تفتش على ما يناسبها من الإطعمة ولكن اذا وجدت شيئاً لا تقبله نفسها فيمكنها تركه وأخذ غيره بدون اظهار كراهة او اشمئزاز

١١ اذا جلست الفتاة بجوار احدى السيدات المعتبرات المسنات يلزمها الاهتمام بها والاعتناء بخدمتها

١٢ ينتقد على الفتاة وقت الأكل في جميع حركاتها وكلامها فلا يليق بها الصمت بل يجب ان تتكلم قليلاً بنوع لطيف مع الاحتشام وان تكون رزينة شهمة في كلامها

١٣ يتجنب وقت الاكل التكلم بحدة بل يجب ان يكون الحديث لطيفاً مسلياً

١٤ في اثناء الأكل لا ينبغي مطلقاً ان تتكلم الفتاة بحديث قبيح او محزن

١٥ الحذر من الحديث عن الولائم التي حضرتها او عن الاطعمة التي كانت فيها فان ذلك من قلة الادب

١٦ ينبغي على الفتاة متى عرض عليها بعض مأكولات من سيدة المنزل ان تقبله منها بشكر

١٧ اذا ابت قبول ما تقدم لها تقول انا ممنونة لسيدتي—اشكر معروفك — اشكر فضلك — ارجوك ان تعذريني — ارجوك ان تسامحني — لا تؤاخذيني

ولا يجوز لها ان تجاوب بكلمة نعم او لا

١٨ من العيب جدًّا ان تقول :

لا اريد هذا — لا احبه — لا تقبله نفسي

لان هذه الاجوبة تصيرها غير معتبرة وناقصة التربية وسيئة الاجابة

١٩ في اثناء الأكل لا يجوز للفتاة ان تشرب قبل من طلب الماء قبلها وان شربت فبسكون ولا تشرب حينما تكون اللقمة في فمها وبعد الشرب يجب ان تمسح شفتيها بالفوطة

٢٠ اذا دعيت الفتاة للأكل عند الغير لا تظهر عدم موافقتها للاطعمة وان كانت لا توافق ذوقها او غير مجهزة جيداً بل تظهر لصاحبة المنزل استحسانها وقبولها

٢١ لا يليق بالفتاة ان تشكر طعامها للحاضرين على مائدتها مهما

كان مكافاً ومهما كان لذيذاً بل يجب ان تلاطفهم وتسامرهم ولا تجبر احداً على الاكل باالطف ولين الكلام لئلا يخجل من كلامها ويأكل فوق طاقته فتكون بذلك سبباً في تكدير صحته

٢٢ من الاحتشام والعفاف ان لا تكون الفتاة اول من يبتدي بالأَكل ولا آخر من ينتهي منهُ فلا يليق بها ان تمكث لانتهاء الطعام بل تقوم قبل الحاضرين او معهم

٢٣ بعد الاكل لا بد ان تغسل يديها وفمها بالماء والصابون ثم تنشفهما بالفوطة وتنظف اسنانها جيداً من فضلات الطعام

٢٤ على الفتاة اذا تصادف تأَخرها في الغسيل ثم اقبلت ورأَت الحاضرات يُردن القيام لها اكراماً بها ان تشكرهنَّ بقولها :

اشكركنَّ — تفضلنَ استرحنَ — لا مؤاخذة

وذلك مع البشاشة والاسراع بالمشي قليلاً لتأْخذ المحل اللائق بها

فوائد صحية

١ ينبغي ان يكون الأَكل في اوقات معلومة

٢ يلزم ان تؤكل الخضراوات مطبوخة ليسهل هضمها وأَما النية فهي ثقيلة على المعدة

٣ لا ينبغي ان تؤكل الاغذية الدسمة مدة الحرارة الشديدة بل يجعل الغذاء من الخضر والفواكه الحامضة كالخوخ والبرقوق

٤ لا ينبغي للانسان ان يأْكل حتى يملأَ بطنه بل يجب ان يأْكل حتى يزول أَلم الجوع فان القناعة في الأَكل من أَهم اسباب الصحة والشراهة من اكبر المصائب

٥ ينبغي ان يقتصر في تغذية الاطفال المولودين حديثاً على اللبن الى ان يبلغ عمرهم ستة شهور ثم لا بأْس بعد ذلك باعطائهم قليلاً من المرق ولا تعطى لهم اللحوم الاَّ بعد ظهور اسنانهم

٦ لا يحسن تناول الطعام بعد الراحة الكلية ولا بعد التعب الشديد بل يلزم التريض رياضة لطيفة بالمشي قليلاً فانهُ

يبعث الشهية للأكل

٧ ينبغي وقت الأكل ان تكون الثياب منفرجة متسعة

٨ لا يصح النوم الا بعد تناول الأكل بساعتين ولا يجوز الشغل عقب الاكل مباشرة

٩ ينبغي كثرة المضغ وقت الأكل فان ذلك مما يساعد عمل الهضم

١٠ لا ينبغي الاسراع في الأكل ولا البطء بل التوسط فتكون مدته من ٢٠ الى ٣٠ دقيقة

١١ لا ينبغي الأكل وقت الكدر لان ذلك يوجب سوء الهضم أما الأكل وقت الانشراح والسرور فباعث على سرعة الهضم وارتياح الآكل

١٢ من المستحسن ان يشرب الانسان مرّتين او ثلاثة اثناء الاكل بحيث لا يكون الماء كثيراً

١٣ ينبغي ان لا يُشرب الا الماء الجيد لحفظ الصحة

١٤ الحذر من شرب مياه البرك والمياه الكريهة الرائحة فانهُ مضرٌّ بالصحة

١٥ ينبغي ترشيح الماء قبل شربه وذلك بالرمل والفحم لان

الرمل ينقيه من الكدارة والفحم يزيل ما فيه من الرائحة الكريهة

١٦ يجتنب شرب المياه المثلجة فانها مضرّة بالصحة

١٧ يحسن شرب القهوة المخففة بالماء وشرب العرقسوس والماء المحلّى بالسكر الممزوج بعصير الليمون واذا لم يوجد الليمون يستعوض عنه بالخل وذلك مدة الصيف محافظة على الصحة

١٨ لا يجوز شرب الماء عقب الاكل لانه يؤخر حركة الهضم

١٩ ينبغي ان لا يشرب الماء الا في الكاس المُعدّ لذلك ولا يصح الشرب من القلل مباشرة لان ذلك من عوائد العوام

آداب اللبس

١ ليس الغرض من الملابس الاقتصار على وقاية الجسم من المؤثرات الخارجية بل احاطته بستار العفاف وتسويره بسور الوقار والكمال فحينئذٍ لا يليق بالفتاة العاقلة استعمال ملابس الخلاعة الخارجة عن الاحتشام بل يلزمها الاعتناء الكلي في احتشام ملبسها ولياقته

٢ ان أدب الفتاة وكمالها يظهران من هندمة لبسها وترتيبه

ولياقته فالتي تختار من الملابس انسبها هنداماً وأقلها زخرفةً واطولها عمراً واجمعها لشروط الحشمة والوقار مع الرقة واللطف هي التي ينظر اليها بعين الاعجاب والاحترام أما التي تكثر من زخرفة ثيابها والتفنن في تفصيلها وترتيبها وانتقائها من الالوان الباهرة هذه يحتقرها العقلاء ويعتبرونها في منتهى الجهل

٣ لتعلم الفتاة انها لم تخلق للموضة بل ان الموضة خلقت لها فلا يحسن ان تكون اسيرتها حيث بذلك تتكلف العناء الوافر وصرف النفقات الباهظة فضلاً عن الخروج عن حدود الآداب والاحتشام

٤ يجب على الفتاة ان تجتنب كل الاجتناب انواع الموضة غير المستحسنة حتى عند عقلاء الافرنج

٥ لا يليق بالفتاة أصلاً ان تلبس ما ليست أهلاً له او ليس من مقامها لئلا تبتلى بتعب البال وتشقى وتعرّض نفسها لما لا يليق بشرفها وكرامتها

٦ لتعلم الفتاة العاقلة ان بنات الاشراف يُعرفن ببساطة ملبسهنَّ وان الزخرفة تكون سبباً لانحطاط قدرها ودليلاً

قطعياً على سوء آدابها

٧ يجب على الفتاة الكاملة ان تلبس وحدها ولو كان لها خادمة خصوصية فلا ترضى ان تلبسها لان الحشمة والادب عند النفوس الطاهرة وخصوصاً العذارى تأبى كل ما يمسهنّ

آداب التزين

١ يليق بالفتاة التزين لا التبهرج والتزيي بالزي الجميل لكن لا ينبغي لها ان تصرف مدة من الزمن في ذلك

٢ من الجهل والطيش ان تضيع الفتاة حصة الصباح او عدة ساعات في تسريح وترتيب شعورها ونقد هيئتها امام المرآة والاهتمام بجعل نفسها صنماً مزخرفاً مع ان الزخرفة والتبهرج يقبحانها ويوجبان الحكم بطيشها وعدم التفاتها لواجبات منزلها

٣ الفتاة المحبة للزخرفة الباطلة تخالف الآداب الدينية والدنيوية وتضرُّ نفسها وتكون محتقرة في اعين العقلاء

٤ يليق بكرامة الفتاة العاقلة التزين المعتدل الذي يوجب

اعتبارها ويرفع من شأنها ويزيد في محاسنها جمالاً وكمالاً

٥ يجب على الفتاة تجنب التبهرج بالمواد المحسنة لانها تنقص من شرفها وفضيلتها في اعين ناظريها فضلاً عن انها تضرُّ بصحتها وتكسبها اقبح الصور

نصيحة أدبية

حرارة الصيف وان كانت تدعو السيدات لاستعمال الملابس الخفيفة الا انها لا تدعو لاستعمال الملابس التي تظهر منها اجسامهنَّ فقبيح بالفتاة ان ترى عارية الذراعين مكشوفة العنق والصدر الى غير ذلك مما هو خارج عن حد الحشمة واللياقة فلتحذر الفتاة من التشبه ببعض النساء الاوربيات اللاتي يعرين صدورهنَّ واذرعهنَّ فان عوائدهنَّ تسمح لهنَّ بذلك دون عوائدنا الشرقية

فوائد صحية

الملابس قسمان :

الاول الملابس الملامسة للبدن وتغييرها في كل حين من الامور الضرورية للصحة

الثاني الملابس الخارجية وداعي تغييرها اللياقة المطلوبة للهيئة الاجتماعية ولكن لا داعي لكثرة تغييرها لانها فوق الملابس الملامسة للجلد ولذلك هي بعيدة عن الاوساخ التي تتولد منه وما دامت نظيفة وغير ممزقة ومنتظمة فهي لائقة

١ يجب على الفتاه ان تلبس الملابس المتسعة

٢ يجب الاحتراس من الملابس الضيقة خصوصاً مشد الصدر (الكورسيه) المستعمل الآن عند كثير من الحريات الشرقيات الذي يعتبرنه كمحسّن للقد مع انه يغيّر شكل الصدر ويضغط الاحشاء الصدرية فينشأ منه امراض خطرة بخلاف الملابس المتسعة فانها تساعد على نموّ الجسم وتزيد في قوّته ولذلك نرى أجسام بنات الارياف أشدّ وأقوى من اجسام بنات المدن لانهنّ لا يستعملن مثل هذه الملابس الضيقة . واللاتي يستعملنها لا يتمتعن بنعيم الصحة والاعتدال

٣ يستحب استعمال القميص القطن لحفظ درجة حرارة الجسم ويجب تغييره مرّتين في الاسبوع على الاقل

٤ ينبغي ان تكون الملابس خفيفة وقت الحرّ كمنسوج التيل

والكتان وانواع الشيت وأَن يكون لونها ابيض حتى تصد الحرارة الخارجية وتمنعها من الوصول للجسم

وهنا ننبه السيدات الى الاحتراس من استعمال الشاش لانه سهل الاحتراق

٥ في الشتاء يحسن انتخاب الاصواف والحرائر لانها تحفظ الحرارة ولا توصل البرد للجسم واللون الاسود والكحلي هو الموافق لهذا الفصل

٦ يلزم ان يكون غطاء الرأْس خفيفاً لانه لو كان ثقيلاً يسخن الدماغ فيضرُّ بها

٧ يجب ان يكون ما يلبس بالقدمين مدفياً

آداب الرياضة

١ اذا شاءَت الفتاة ان تتريض باللعب فلتتخذ من الالعاب الموافقة لكرامتها لانه مسموح لها بها وتبتعد عن الالعاب المشينة لشرفها

٢ لتبتعد الفتاة عن الاحتفالات الموسيقية والاغاني فان مثل هذه الملاهي من شأْنها ان تشتت البال وتحرّك الاميال

وتلين القلوب فتحيد بها عن استقامة آدابها فتفسد اخلاقها

٣ يجب تفضيل الالعاب البسيطة الكاملة الموجبة للنشاط كالالعاب الرياضية لانها تكسب الجسم والعقل قوةً ونشاطاً

٤ ليكن امر اللعب عند العاقلة غير مهمّ فيجب عدم الاستمرار فيه لئلا يصير لها عادة فيصعب عليها تركه وتكون بذلك عرضة للّوم والانتقاد

٥ لتحذر الفتاة المزاح في الكلام لان ذلك من صفات فاسدات الاخلاق ودليل على طيش البنت وخفتها

٦ اذا ارادت الفتاة ان تتكلم بنكتة أدبية لطيفة مسلية يجب عليها ان لا تضحك ضحكاً مملاً كما وانهُ ينبغي لها ان لا تضحك قبل رفيقاتها لئلا يزول رونق نكتتها وتخجل اذا لم يضحكن قبلها

٧ متى دخلت الفتاة متنزهاً للتريض مع جماعة من امثالها فلا تختار المحل الذي يوافقها بل تتبع استحسان رفيقاتها واذا فوّض لها امر انتخاب المحل يجب ان تختار المحل اللائق لهنَّ

٨ لا يجب وقت التريض مصاحبة البنات الطائشات محافظة

على الشرف العذري

فوائد صحية

١ لا تصح الرياضة الشديدة عقب الاكل بل الرياضة اللطيفة كالمشي الخفيف

٢ لا ينبغي تناول طعام او مشروب بارد عقب الرياضة مباشرة

٣ اذا اصابت الفتاة وقت التنزه ضربة الشمس فعليها باستعمال المشروبات الباردة الحمضية ووضع مكمدات الخل على الرأس

آداب الزيارة

١ اذا ارادت الفتاة الزيارة يلزمها انتخاب الوقت الموافق لان لا شيء اتعب للانسان من تعطيله في أوقات عمله

٢ ان أحسن اوقات الزيارة من الساعة الثالثة بعد الظهر الى ما قبل الغروب ما لم تكن هذه الزيارة لاشغال ضرورية للاهل او لصاحبة تمكنت الصداقة معها فلا بأس من إدائها في اي وقت كان نهاراً

٣ من الامور المضادة للمدنية الزيارة بأثواب غير لائقة فحينئذ ينبغي مراعاة قانون الآداب في اللبس والنظافة وحسن

الاعتدال

٤ اذا كانت جمعية في بيت المزور يلزم السلام على الاكبر سناً والأسمى مقاماً ثم على الذين بجانبه الايمن ثم الايسر

٥ متى زارتكِ سيدة فاستقبليها بكل بشاشة وظلاقة وادعيها بلطف للدخول في قاعة الاستقبال واجلسيها في المكان اللائق بها وعامليها حسب العوائد والرسوم باللطف والأَدب

٦ اذا كانت الزائرة اكبر منك سناً واعظم شأناً فاشكريها على تنازلها لزيارتك

٧ اذا دخلت عليكِ زائرة بغتة وأَنتِ بملبوس غير لائق فاعتذري لها وسليها عدم المؤَاخذة

٨ متى زارتك سيدة وجب عليكِ ان تردّي لها الزيارة

٩ متى وُجدتِ بمحل الزيارة فلا تمدّي يدك الى أَدوات المنزل ولا تلمسي شيئاً ولا تقرئي ما يوجد من الكتب بدون اذن ولا تدوري في المحلات للفرجة

١٠ اذا وجدتِ المزور مشتغلاً بكتابة جواب او قراءَة مكتوب فلا تسليه عما يكتب او عما يقرأُ

١١ اذا كنت مشتغلة بكتابة او قراءَة خطاب ودخلت عليكِ

زائرة فاستسمحيها حتى تنتهي من كتابة او مطالعة مكتوبك اذا كان مهماً

١٢ زيارة المريض ينبغي ان لا تكون طويلة المدة وان يكون فيها الكلام قليلاً بصوتٍ هادئ بحيث يسمعه المريض

١٣ الحذر من ذكر عبارات تكدّر المريض ومن وصف الادوية وغيرها

١٤ من الغلط لوم المريض على تهاونه او قلة حرصه وعدم انتباهه الذي اوجب مرضه فان ذلك مما يزيد آلامه

١٥ من الانسانية والظرف سماع تشكي المريض وتخفيف آلامه وتسكينه بكلام لطيف وتشجيعه وتصبيره على مصابه بعبارات وجيزة حكمية وازالة الخوف من فكره والتمني له بالشفاء العاجل والصحة والسلامة

١٦ في زيارة التعزية لا يليق التزين بل يجب ان تكون الفتاة بالملابس السوداء الدالة على حزنها وأسفها

١٧ يتجنب في زيارة التعزية التبسم والضحك او التكلم الا بما يسلي الخاطر ويلطف الاحزان

١٨ من العادات الحسنة المتبعة ان تمشي احدى السيدات من

اهل المنزل او صاحبته مع الزائرة وقت انصرافها اكراماً لها فلا يليق بها رفض هذه العادة . انما من الذوق رجاءُ صاحبة المنزل بعدم تكليف خاطرها بالمشي معها كثيراً

آداب المحادثة

١ على الفتاة ان تستعمل الحرّية اللائقة في حديثها تاركة لمكلمها مجالاً واسعاً للمحادثة وان تلتفت لكل ما يُلقى عليها من جدٍّ وهزل

٢ يلزم الفتاة الاعتصام بالصبر وقت المحادثة فلا تظهر مللاً ولا قلقاً وان تصغي لنهاية الحديث

٣ اذا ارادت مراجعة احد في حديثه فاذا كان مسنّاً لايجوز لها ذلك الّا لاسباب قوية مع مراعاة الادب والفرصة المناسبة

٤ اذا ابتدأ احد بحديث فلا يليق بالسامعة الذهاب قبل اتمامه او التظاهر بمعرفة تتمته بل الانتظار لنهايته ثم الحكم بلياقته

٥ يوجد كثير من البنات كأَنهنَّ مصابات بضيق الصدر

فلا يطقنَ السكوت وعند ما يتوقف المحدث قليلاً تراهنَّ يُلقّنه الكلام او يتمم عبارته وهذا عيب كبير تذمُّ عليه فاعلته

٦ اذا أَرادت الفتاة ان تستعيد قولاً لم تفهمه او لم تسمعه تماماً فلا تستعمل عبارات العوام مثل : كيف — ماذا قلت — ما سمعت — ما فهمت — بل تستعمل العبارات الرقيقة الادبية وتقول :

يا سيدي او يا سيدتي اعملي معروفاً — تكرَّمي عليَّ — تفضلي بقبول عذري فاني لسوء حظي لم استفد مما حكيتيه — قد فاتني التقاط درر أَلفاظك — أَرجوك الاعادة

٧ عند المحادثة يجب على الفتاة ان تتكلم قليلاً بعقل واحتشام وان لا تأْخذها الحدة والحماقة

٨ اذا سمعت حديث غيرك فاصغي له ولا تجيبي بلفظة نعم وكلاَّ بل بما قلَّ من الكلام وأَفاد

٩ يجب ان تحاشى المجادلة والاستفهام عن ايضاح شيءٍ غامض لم يمكنك فهمه

١٠ اذا أَردتِ ان تبدي رأْيك في شيءٍ فاظهريه على حسب

فكرك بحكمة وروية

١١ في المحادثة يجب الحذر من ثلاثة عيوب الكذب والغيبة والنميمة لانها تشين الفتاة

١٢ بعض النساء يفتكرن ان الكذب جائز في الاعتذار أو لارضاء الخواطر او التفريح او الانبساط مع ان الكذب في جميع الاحوال خطيئة لا تباح شرعاً ولا انسانية

١٣ لتتعوَّد الفتاة منذ حداثتها على الصدق في كلامها وتفضل الموت مع الحق والصدق عن الحياة بالكذب فاذا خشيت هذه النقيصة وتمكن من قلبها حب الصدق تحاشت كل المنكرات واصبحت من اكمل واشرف السيدات

١٤ اذا غلطت الفتاة وجب عليها الاعتراف بغلطها لا اخفاؤه تحت برقع الكذب

١٥ ان كلام الفتاة هو عبارة عن ترجمان افكارها الحقيقية فيكفي لان تكون مصدَّقة ان تتكلم به ولا تحتاج لتعزيز اقوالها بالقسم والله — وابي — وأُمي — الخ وتستغنى عن لفظة « وشرفي » فان من يكرّرها في كلامه تقلُّ بل تضيع الثقة به

١٦ لا يحل للفتاة ان تنقل ما سمعته او ما امكنها استنباطه من فكرها مما يمس بحقوق غيرها

١٧ يجب على الفتاة ان لا تعنف احداً بكلام مهين اي ان لا تقول له « ان كلامك كذب » او غير ذلك من الكلام المرّ

١٨ اذا شاءَت معارضة احد في كلامه فيكون بعقل وأَدب قائلة له ربما كذا او على ما اظن كذا ولا تعارضه بحماقةٍ وسوء خلق

١٩ اذا كذبك احد في كلامك فلا تحتدي عليه بل جاوبيه بلطف ومحبة وأَقيمي له البرهان على صحة قولك بدون غضب ولا تعاندي احداً في الحق بل جادليه بالتي هي احسن

٢٠ لتحترس الفتاة من ان يكون حديثها طويلاً مملاً بل ليّناً مختصراً مفيداً

٢١ يجب على الفتاة في حديثها ان لا تأْتي بأَخبار محزنة او كلام خارج عن حد الحشمة والادب

٢٢ اياها ان تمدح نفسها او تفتخر امام الناس باصلها ونسبها او تتظاهر بعلمها او بظرافة شكلها وجمال صورتها

٢٣ لتحذر الفتاة ان تتداخل في ما لا يعنيها او تسترق سمع اسرار الناس

٢٤ اذا آمنها احد على حديث فاياَّها ان تفشيه فان كتم الاسرار من مقتضيات القانون الادبي

آداب الدين

١ اعلمي أيتها الفتاة العاقلة ان عبادة الله هي تعظيمه ومحبته واطاعته فيجب عليكِ ان تعظمي ربك وتحبيه اكثر من تعظيمك ومحبتك لابيك وأمك ومعلمك لان الله هو الذي خلقهم مثل ما خلقك وجعلهم يحبونك ويربونك

٢ يجب عليكِ ان تمتثلي أَوامر ربك وتعملي كل ما امركِ بعمله وتجتنبي فعل كل ما نهاكِ عن فعله لتكوني من اسعد الناس

٣ اعلمي ان الرسل عليهم السلام هم خلق مثلنا ارسلهم الله ليهدونا الطريق المستقيم وليبلغونا رسالته وهي اتباع أوامره واجتناب نواهيه

٤ يجب بعد محبة الله وتعظيمه محبة الرسل وتعظيمهم والاعتقاد

بأنهم أُمناء معصومون من فعل الذنوب والقبائح

٥ اعتقدي بكتاب دينك واعملي بما جاء به من القواعد الدينية والحكم التهذيبية

٦ اعتقدي بأن لك ديناً ترجعين اليه في أُمور دنياك وآخرتك يبيّن لكِ الحلال من الحرام والضارّ من النافع وما ينبغي لكِ عمله وما يجب عليك تركه

٧ اعلمي ان جميع الفضائل مبنية على اساس الدين وكذلك جميع الرزائل منهيٌّ عنها في كل كتاب منزل

٨ اذا دخلت مسجداً او معبداً ما فتأدبي بآداب دينك وتوبي الى الله وقومي بما فرضه عليك من طهارة وصلاة وصوم

ما يجب على الفتاة المتزوّجة لزوجها واولادها

متى بلغت أَيتها الفتاة سنّ الرشد وتزوَّجتِ برجل عاقل أَمين وجب عليك مراعاة الشروط الآتية

١ القيام بخدمته وراحته وتدبير شؤون منزله

٢ اطاعة أوامره وتجنب نواهيه

٣ احترام والديه سيما والدته واطاعتها

٤ معاملة اهله واقاربه بالرفق والانسانية

٥ الاعتصام بالعفة والصيانة والحياء والادب

٦ حسن المعاشرة معه باحترامه ومراعاة حقوقه

٧ المحافظة على عهوده وكتمان اسراره

٨ مراعاة حاله وعدم تكليفه ما لا يطيق من مأكل وملبس

٩ التسامح والتساهل معه في كل الامور مع ترك ما يوجب العناد والشقاق

١٠ عدم الخروج من المنزل بدون اذن منه

١١ استعمال الصبر معه على الشدة واليأس

١٢ التعاون معه على الدهر والاشتراك في السرّاء والضرّاء ومقاسمته الحياة حلوها ومرّها

ومتى رزقك الله منه اولاداً فعليك الاعتناء بحسن تربيتهم والقيام بشؤونهم وبث روح الفضائل والآداب في نفوسهم وتعويدهم على حسن الطباع وجميل الخصال ليكتسبوا من حسن تدبيرك وعلمك التربية الحسنة ويتطبعوا من

صغرهم بالطبائع المحمودة

التعليمات التي يجب على الفتاة المتزوّجة

مراعاتها لحسن ادارة منزلها

١ من حسن ادارة المنزل ان لا تكون السيدة صعبة ولا سهلة المعاملة للخدم ولا مسرفة ولا مقترة لكي بذلك يهابوها ويحترموها ويحبوها ويقوموا بأَداءِ اشغالها طبق المرغوب

٢ لتعلم الفتاة ان الخادمات اذا رأَين من سيدتهن حسن الدراية في تدبير منزلها سلكن مسلك الجد والطاعة والوقار بخلاف ما اذا كانت جاهلة بأَحوال منزلها فانهنَّ يتهاملن ويتكاسلن في تأْدية واجبات الخدمة وتصبح خدمتهنَّ عذاباً بدل الرَّاحة وقد يتطرقن الى السرقة

٣ يلزم الانتباه الكلي للمطبخ ليكون على الدوام نظيفاً وأَدواته مرتبة على هيئة منتظمة حسنة المنظر

٤ ينبغي تبييض الادوات النحاسية في كل حين لتكون دائماً نظيفة ولامعة ولا ينشأُ من الطعام ضرر عند تناوله

٥ من الواجب اخلاءُ الاواني النحاسية من الطعام على الفور

ونظافتها بغاية الاعتناء ووضعها بالترتيب في محلاتها

٦ يلزم كنس البيت وتنفيض أثاثه من كراسي وفروشات ودواليب وتنظيف المصابيح والشمعدانات ويكون ذلك وقت الصباح مع المواظبة يومياً

٧ من الحزم ان تهتم السيدة بتعداد أواني منزلها وأدواته نحاسية كانت او فضية او ذهبية لعدم ضياع شيء منها

٨ يجب تنظيف خزانة المأكولات وان لا يوضع فيها شيء الاَّ في محله

٩ يجب وضع الحبوب والفواكه وغيرها بالترتيب في المحلاَّت المعدَّة لها وينتبه اليها في كل حين لئلا يفقد منها شيء

١٠ يلزم الالتفات للغسيل فان صاحبة المنزل ملزمة بتعداد قطع الغسيل وانواعه فيجب عليها الاحتراس من فقد شيء منها

١١ يجتهد في ان لا يوسخ كثيراً باستعماله لعدم الاضطرار لكثرة الغسيل لان ذلك يستلزم زيادة المصاريف

١٢ لا تسمح السيدة بمسح الطاولات وباقي الاثاث بالفوطة بل تخصص لها اقمشة على حدتها تكون دائماً جافة وتعدها قبل غسلها وبعده لحفظها

١٣ بعد جفاف الغسيل تستلمه وتفرزه بالدقة ثم تجري تطبيقه مع خياطة ما يكون ممزقاً منه فانَّ أقل مزق في الثوب يكبر باستعماله ويجعله غير صالح للاستعمال فيضطرُّ لاستعواضه ببذل المال

١٤ بعد تطبيق الغسيل يكوى ما يلزم كيه وعند تمام الطي والكي يُنشر بكيفية حسنة في محل بعيد عن رؤية الناس لتهويته ثم يوضع بالترتيب في الدواليب المعدَّة له

فوائد صحية تتعلق بالمنزل

١ يجب تجديد هواء المنزل من وقت لآخر حتى لا يفسد

٢ يستحب سكنة المحلات المطلقة الاهوية الجافة ولذلك تفضل سكنة الارياف عن سكنة المدن المزدحمة بالسكان

٣ من الضروري لجودة المساكن ان يدخلها الضوء وان تكون مرتفعة لان المنخفضة المظلمة تكثر فيها الرطوبة المضرَّة بالصحة

٤ لا يصح جعل المطبخ والمزيرة والمرحاض في مكان واحد حيث تتصاعد من المرحاض روائح عفنة فتفسد المطعم والمشرب

٥ يلزم كسح المرحاض وتنظيفه ولو في كل سنة مرَّة مع استعمال

حمض الفينيك يومياً لإزالة الرائحة ومراعاة للصحة

٦ لا يصح ان تكون أودة النوم قريبة من المرحاض

٧ يفضَّل ان تكون قاعة النوم خالية من الستائر وان تكون متسعة ذات نوافذ لتجديد الهواء

٨ ينبغي تبييض قاعات النوم كل حين من الزمن بالجير مع الاعتناء بنظافتها

٩ يجب غسل أواني الشرب في كل صباح وملئها بالماء الرائق

نصائح أدبية ومواعظ حكمية

منتخبة من كلام اهل الفضل والادب

أصغي أيتها الفتاة هداكِ الله الى سماع نصائح العقلاء ومواعظ الأدباء وافطني لمعناها واحفظيها على صفحات قلبك واعملي بها لتعلمك الآداب وتكسبك مكارم الاخلاق

١ التعلُّم في الصغر كالنقش على الحجر

٢ العلم حياة الاموات والجهل موت الاحياء

٣ خير الدنيا والآخرة مع العلم وشرّ الدنيا والآخرة الجهل

٤ كثرة المطالعة تزيد في العلم وكثرة الفكر تورث العقل

٥ آفة العلم الترك

٦ آفة الانسان الجهل

٧ الانسان خلق للشغل والسعي

٨ الشغل والعمل يعينان الانسان على دفع الاحتياج والملل

٩ بركة العمر في أجرة العمل

١٠ قيمة المرء عمله

١١ كلٌّ يحصد ما زرع ويجزى بما صنع

١٢ اقبح الناس من كان اسمه حسناً وفعله قبيحاً

١٣ الناس احاديث

١٤ الانسان في حياته ذكرة بعد مماته

١٥ الناس بالناس

١٦ يد الله مع الجماعة

١٧ الناس على دين ملوكهم

١٨ المرء على دين خليله

١٩ العون على الطريق صحبة الرفيق

٢٠ اطلب الجار قبل الدار والرفيق قبل الطريق

٢١ عدوٌّ عاقل خيرٌ من صديق جاهل

٢٢ الطيور على اشكالها تقع

٢٣ ليس العجب من جاهل يصحب جاهل بل العجب من عاقل يصحب جاهل

٢٤ كل شيء يفرُّ من ضده ويميل الى جنسه

٢٥ المرء باخلاقه وآدابه لا بزيّه وثيابه

٢٦ ادب المرء خير من ذهبه

٢٧ طلب الادب اولى من طلب الذهب

٢٨ زينة المرء عقله

٢٩ زينة الباطن خير من الظاهر

٣٠ حلي الانسان الادب

٣١ جمال المرء في الحلم

٣٢ جمال الانسان في صدق مقاله وكماله في حسن فعاله

٣٣ زينة العلماء التقوى وحليتهم حسن الخلق وجمالهم كرم النفس

٣٤ سيرة المرء تغني عن سريرته

٣٥ بطيب السيرة تحمد السريرة

٣٦ عمار البلدان بحب الاوطان

٣٧ العاقل يأكل ليعيش والجاهل يعيش ليأكل

٣٨ الناس محل التجارب

٣٩ فخر الانسان بفضله اولى من فخره بأصله

٤٠ قول المرء يخبر عما بقلبه

٤١ دليل عقل المرء قوله ودليل اصله فعله

٤٢ دل على الفعل اختياره

٤٣ الرأي مرآة العقل فمن اردت ان ترى صورة عقله فاستشره

٤٤ خليل المرء دليل عقله

٤٥ اللبيب تكفيه الاشارة

٤٦ حالة المرء تظهرها المعاشرة

٤٧ تقاربوا بالمودة ولا تتكلوا على القرابة

٤٨ تعاشروا كالاخوان وتعاملوا كالاجانب

٤٩ حافظ على الصديق ولو في الحريق

٥٠ صاحب الاخيار تأمن الاشرار

٥١ الخير للخير داع

٥٢ دوام السرور رؤية الاخوان

٥٣ من نم لك قد نم بك

٥٤ من نقل اليك فقد نقل عنك

٥٥ من خدم يُخدم

٥٦ من كان ظالماً لنفسه فهو لغيره اظلم

٥٧ من حفر بئراً لاخيه وقع فيها

٥٨ من هتك لاخيه ستراً هتك الله ستره

٥٩ عامل الناس على قدر عقولهم

٦٠ إرضاءُ الناس غاية لا تدرك

٦١ يسعد الانسان بمصاحبة السعيد

٦٢ لا ترضى لمجالستك الاَّ اهل مؤانستك

٦٣ مجالسة العلماء غنيمة

٦٤ الرزق اشد طلباً للعبد من اجله

٦٥ التمسوا الرزق في خبايا الارض

٦٦ من ساءَ خلقه ضاق رزقه

٦٧ من غرس العلم اجتنى النباهة

٦٨ من غرس الاحسان اجتنى المجد

٦٩ من غرس الفكرة اجتنى الحكمة

٧٠ من غرس الوقار اجتنى الشهامة

٧١ من سلك طريق الاستقامة بلغ دار السلامة

٧٢ من تأني نال ما تمنى

٧٣ سلامة الانسان في حفظ اللسان

٧٤ بلاءُ الانسان في الاسان

٧٥ من اسرع في الجواب اخطأَ في الصواب

٧٦ النجاة في الصدق

٧٧ من كثر لغطه كثر غلطه

٧٨ من كثر كلامه كثر ملامه

٧٩ من صدق مقاله زاد جماله

٨٠ من لانت كلمته وجبت محبته

٨١ الكذب اقبح من الكسل واشنع منه

٧٢ لا كرامة لكذوب

٨٣ الموت على الصدق خير من الحياة بالكذب

٨٤ وضع الاحسان في غير موضعه خطأ

٨٥ صدق المرء خير من جليس السوء

٨٦ ان السكوت رضاء

٨٧ ربما كان السكوت جواباً

٨٨ رب سكوت ابلغ من كلام

٨٩ ما ندم من سكت

٩٠ خير الكلام ما قل ودل

٩١ بالعدل يقهر العدو وبالحكم تكثر الاصحاب والانص
وبالرفق تستجلب القلوب

٩٢ لا يعرف الشجاع الاّ عند الحرب والحليم الاّ عند الغضب
والاخوان الاّ عند الحاجة

٩٣ الحر حر وان مسه الضر

٩٤ ما ندم من استشار ولا خاب من استجار

٩٥ من يفعل الخير لا يعدم جوائزه

٩٦ من لم يركب الاهوال لم يبلغ الآمال

٩٧ من نظر في العواقب سلم من النوائب

٩٨ من صبر نال وبلغ الآمال

٩٩ من توكل على الله نجح

١٠٠ بشر نفسك بالظفر بعد الصبر

تم بعون الله في رمضان المعظم سنة ١٣١٦ — يناير سنة ١٨٩٩